الإنسان العصري.. كيف يكسر توتر الحياة؟



◄على الإنسان العصري أن يتعلم كيف يكسر توتر الحياة اليومية وإلا فإنّ التوتر سيكسره.

عليه أن يتعلم كيف ينحني مع الضغوطات والإجهاد كما شجرة في مهب الريح.

عليه أن ينمي مرونة الروح حتى يثب قائماً مرة أخرى بعد مرور العاصفة.

حتى يسترخي عليه أوّلاً أن يفكر بأفكار سلام وطمأنينة وهدوء وسكون، هو يتخيل ذهنياً البركة الهادئة ويضع نفسه وسط أشجار الصنوبر الهامسة ويتناغم ذهنياً مع مزاج الطبيعة الهادئ.

إنه يجاهد من أجل يحمل الصفاء الداخلي معه، حتى إذا أصبح وسط دوارة النشاطات فإنه لن يفقد توازنه، إنه يتعلم "كيف يتعاون مع المحتوم" وأن يتقبل الحياة وهو مؤمن بالانتصار النهائي والجوهري للعدل والخير.

إنه يرخي جسمه من خلال تقليد شخص كسول- ولد على شاطئ البحر تحت الشمس- رجل على قارب يصيد. يأخذ فكرة جيدة من مهرج السيرك الذي يقول: إنّ الطريقة التي يتجنب إيذاء نفسه بها حين يقوم بالتشقلب هي أن يجعل جسده "كالدمية القديمة".

إنه يقوم بالرياضة – بالمشي- بالتمدد والتمرن- بالعمل في الحديقة- بلعب الجولف، ويكون على دراية أنّ التعب الجسدي هو عبارة عن دعوة للاسترخاء والنوم.

إنه يعلم أنّ الفوضى والتشويش هما المفتاح الرئيس للتوتر؛ لذا فهو ينظّم عمله، ويقوم بالأشياء تبعاً لأولوياتها، ويقوم بعمل كلّ شيء على حدة، ويتجنب السرعة، وينمي عقلية فسيحة ورحبة. إنه يستخدم الجمال المسكن ليهدئ من أعصابه.

هو يلاحظ أنّ الوجه الذي يعلوه عبوس هو لصاحب متوتر، وأنّ الوجه صاحب البسمة هو رمز للاسترخاء لذا هو يجاهد ليواجه الحياة بقليل من روح الفكاهة. هو يتعلم أن لا يأخذ نفسه بكثير من الجدية، وأن يضحك على نفسه من وقت إلى آخر.

إنه يأخذ وقتاً للتأمل ويقبل مشورة الحكيم إميرسون الذي كتب يقول: "ضع نفسك في وسط تيار القوة والمعرفة التي تحيي كلّ ما يطفو. وبدون جهد منك فأنت تسير نحو الحقيقة، نحو الحقّ والرضا والاطمئنان المثالي".

إنه يدرك أن العيش المسترخي هو في الحقيقة طريقة الحياة، وهو يجاهد كي يدير جسده وعقله وقلبه وروحه بنفس الكفاءة التي يدير تجارته. ►